

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, aktivitas fisik siswa SD pada era pandemi *covid-19*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan aktivitas fisik berdasarkan *MET Rate*, tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik berdasarkan *Average Step Count per Day*, tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik berdasarkan *Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA)*.

#### **5.2. Implikasi**

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya kepada orangtua dalam memberikan aktivitas fisik pada anak, sehingga dapat mengurangi angka resiko kematian dini karena aktivitas fisik yang rendah dan perilaku yang relative tinggi.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan untuk menjadi salah satu alasan untuk adanya dukungan dari orangtua, sehingga dapat mengetahui lebih banyak tentang aktivitas fisik.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur aktivitas fisik secara objektif.
- 4) Penelitian ini diharapkan guru Sekolah Dasar agar bisa mengedukasi siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dan baik.

#### **5.3. Rekomendasi**

- 1) Pada penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat mengambil ukuran sampel yang lebih banyak.
- 2) Menggunakan variable yang lebih banyak dan mengambil sampel perempuan.
- 3) Diharapkan pula kepada peneliti selanjutnya untuk mengakji tentang aktivitas fisik.
- 4) Peneliti harus monitoring kepada sampel untuk selalu menggunakan *Actigraph*.
- 5) Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, agar mencari referensi lebih banyak dan terbaru.

- 6) Rekomendasi untuk orangtua dan guru sebaiknya mengedukasi serta menerapkan pada anak agar melakukan aktivitas fisik.